

A. 「myOasis」心理健康 App 安裝指南

於「myHR App」點擊「我的心靈綠洲」/「myOasis」圖示



詳細安裝指南：

https://oasis.ha.org.hk/GetFile.ashx?file=/myOasis/myOasis_Installation.pdf



B. 「感恩日記」使用說明

1. 於「myOasis」主頁點擊「感恩日記」
2. 閱讀功能介紹後，點擊「開始」或右上方的「✎」開始填寫日記
3. 填上值得你感恩的事項，並點擊下方的「😊」揀選代表你當天心情的符號；你亦可按左下方的「📷」加入圖片。完成後，按「發表」即可儲存該篇日記
4. 回到「感恩日記」的主目錄後，你可點擊「☰」或「📅」，以清單或月曆模式回顧過去的日記



如有任何關於「myOasis」的問題，可致電 2300 8619、電郵 myoasis@ha.org.hk 或以「myOasis」內的「聯絡我們」功能與「心靈綠洲」職員聯絡。